



Ὡ ἀδελφέ μου, ἀκόμη καὶ τοῦτο νὰ κάμῃς, ὅτι ἐὰν ἔλθῃ καιρὸς καὶ κερ-
δίσης πολλά, ἤγουν εὐτυχίης, ἢ ἄλλο καλὸ πάθῃς, νὰ μὴν πολλὰ καὶ περι-
σὰ χαρῆς. Καὶ ἐὰν σὲ ἔλθῃ μεγάλη δυστυχία, νὰ μὴν πολλὰ λυπηθῆς. Καὶ ἐὰν ἔχῃς μεγάλην ἐξου-
σίαν παρὰ τὸν κόσμον ὅλον, νὰ μὴν ἐπαρθῆς καὶ δοξαστῆς καὶ χαρῆς μεγάλως. Διότι,
ὦ ἀδελφέ μου, πάντοτε ἢ πολλὴ χαρὰ δὲν φελεῖ, καὶ ἢ περισσὴ λύπη δὲν φελεῖ καὶ τὸ
παρὰ περισσὸ ταμάχι δὲν φελεῖ, καὶ τὸ περισσὸ πιεῖ δὲν φελεῖ καὶ τὸ περισσὸ φαγὶ δὲν
ὠφελεῖ, καὶ ἢ παρὰ πολλὴ δόξα δὲν ὠφελεῖ, καὶ ἢ παρὰ πολλὴ ταπείνωσις δὲν ὠφελεῖ·
ὁμοίως εἰς τὰ πάντα ὅλα τὰ πράγματα τοῦ κόσμου τὸ παρὰ πολὺ ταμάχι δὲν ὠφελεῖ.||

Μόνον, ὦ ἀδελφέ μου, εἰς τὰ πάντα ὅλα ὅσα καὶ ἂν ἐπιχειρίζῃς, πάντα νὰ
ἔχουν μέτρος, ὅσον νὰ εἶναι τὸ ἀρκετόν, οὔτε πάρα πολὺ νὰ φάγῃς καὶ πρηστῆς, οὔτε
παρὰ ὀλίγον καὶ στομαχιάζῃς, μόνον ὅσον εἶναι τὸ ἀρκετόν. Ἔτσι νὰ κάμῃς εἰς τὰ πά-
ντα διὰ νὰ εἶσαι φρόνιμος καὶ καλὸς ἄνθρωπος καὶ νὰ σὲ εὐλαβοῦνται οἱ ἄνθρωποι
καὶ νὰ σὲ ἀγαπᾷ καὶ ὁ Θεός.

Paolo Odorico (επιμ.), *Conseils et mémoires de Synadinos, prêtre de Serrès en Macédoine (XVIIe siècle)*, Editions de l' Association "Pierre Belon", Παρίσι 1996.